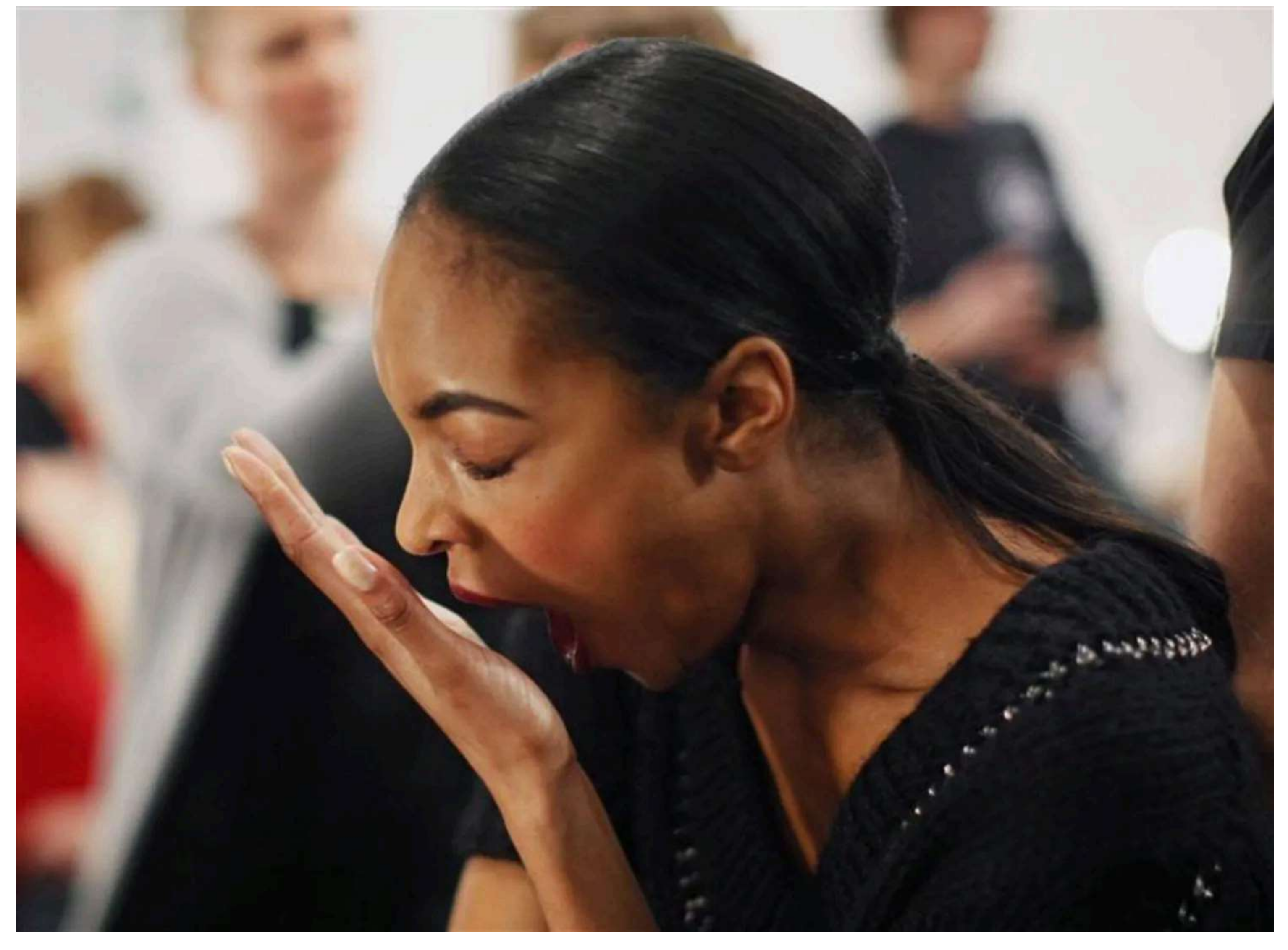
صحتك

مؤشر خطير... التثاؤب قد يكون أخطر مما تظن



قد تكون العلامات الدالة على النعاس مؤشراً خطيراً (رويترز)

نيويورك: «الشرق الأوسط»

نُشر: 18:44-16 أبريل 2025 م . 18 شوّال 1446 هـ

هل تجد نفسك تتثاءب كثيراً؟ هل تحتاج إلى كوب ثالث أو رابع من القهوة لتمضية فترة ما بعد الظهر في العمل؟ قد تكون هذه العلامات الدالة على النعاس مؤشراً خطيراً على نقص خطير في النوم، قد يعرضك لخطر جسدي ويضر بصحتك على المدى الطويل، وفقاً لورقة جديدة صادرة عن الأكاديمية الأميركية لطب النوم، وفق صحيفة «التلغراف».

وصرّح الدكتور إريك أولسون، رئيس الأكاديمية الأميركية لطب النوم، واختصاصي أمراض الرئة وطب النوم في عيادة مايو في روتشستر، مينيسوتا: «يُعدّ النعاس مشكلة صحية خطيرة ذات عواقب وخيمة».

وأضاف أولسون في بيان حول الورقة البحثية، التي تدعمها 25 منظمة طبية مختلفة، بما في ذلك الأكاديمية الأميركية لطب الأعصاب، والمجلس الوطني للسلامة، والأكاديمية الأميركية لأطباء الأسرة: «من حوادث القيادة بسبب النعاس إلى أخطاء العمل والمخاطر الصحية على المدى الطويل، تؤثر آثار النعاس المفرط أثناء النهار على الأفراد والمجتمع يومياً».

وقال الخبراء إن عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم ليلاً، لمدة سبع إلى ثماني ساعات على الأقل، يرتبط بتطور أو تفاقم أمراض السكري، والاكتئاب، وأمراض القلب والكلى، وارتفاع ضغط الدم، والسمنة، والسكتة الدماغية.

وأضاف أولسون: «مع إصابة ثلث البالغين في الولايات المتحدة بالنعاس المفرط، لا يمكن التقليل من أهمية تحديد التدخلات التي تتعرف عليه، وتقيّمه، وتعالجه».

ووفق الخبراء، فإنه في كثير من الأحيان، يتجاهل الناس علامات النعاس، مثل النعاس أثناء اجتماع العمل، على أنها مشكلة غير مهمة، بدلاً من عدّها علامة على نقص خطير محتمل في النوم.

وقالت كريستين كنوتسون، اختصاصية النوم والأستاذة المساعدة في علم الأعصاب والطب الوقائي في كلية «فاينبرغ» للطب بجامعة «نورث وسترن» في شيكاغو: «النعاس في الاجتماعات المملة مؤشر على قلة النوم. الشخص الذي يحصل على قسط كافٍ من الراحة لن ينام في الاجتماعات، حتى لو كان الاجتماع مملاً».

وأضافت كنوتسون: «يمكن أن يؤثر النعاس المفرط أثناء النهار سلباً على الأداء، ويكون مؤشراً على اضطرابات النوم الكامنة أو مشاكل أخرى». إذا كان الشخص يعاني من نعاس مفرط أثناء النهار بانتظام، فعليه مناقشة هذا الأمر مع طبيبه.

خطر خفي

يقوم الجسم بأمور غريبة عندما يكون نائماً باستمرار، بما في ذلك التغلب على التثاؤب وإرسال إشارات بأنك، في الواقع، تتأقلم مع قلة النوم. ومع ذلك، قالت الدكتورة إنديرا غوروبهاغافاتولا، عضو مجلس إدارة الجمعية الأميركية لطب النوم والمؤلفة الثانية للدراسة، وأستاذة طب النوم في المركز الطبي لإدارة المحاربين القدامى في كلية «بنسلفانيا» للطب في فيلادلفيا، إن هذه الإشارات بعيدة كل البعد عن الحقيقة.

وقالت غوروبهاغافاتولا: «المؤسف هو أن البيانات تُظهر أنه مع الحرمان الجزئي المزمن من النوم، لم تعد القدرة على إدراك مستوى ضعفنا دقيقة، نعتقد أننا بخير بينما نحن في الواقع لسنا كذلك».

وأضافت: «عندما نجري اختبارات فعلية لقياس مدى كفاءة عمل الدماغ - وقت رد الفعل، والقدرة على التذكر، واختبارات الذاكرة، والتنسيق - نجد أن الناس يرتكبون في الواقع كثيراً من الأخطاء». وهذا أمرٌ مُخيفٌ لأنهم ما زالوا يتمتعون بثقة عالية بشكلٍ غير مُناسبٍ بأنهم بخير.

مع استمرار النعاس، قد يأخذ الدماغ قيلولة قصيرة، أو ما يُطلق عليه المُتخصصون «النوم المُختصر»، كما قالت غوروبهاغافاتولا.

وأضافت: «في الواقع، يدخل دماغك في غفواتٍ قصيرة لمدة ثانيتين، أو ثلاث ثوانٍ، أو عشر ثوانٍ، ثم يعود فجأة، وقد لا تُدرك حتى حدوث ذلك. قد يكون الأمر خطيراً للغاية إذا كنت تقود السيارة أو تقوم بشيءٍ ينطوي على السلامة. لذا، إذا شعرتَ بأنك على وشك النوم، فانتبه لذلك، فهو مؤشرٌ على أن القيادة غير آمنة».

وفقاً للإحصاءات، يرتبط نحو 100 ألف حادث سيارة سنوياً بالقيادة أثناء النعاس.

اختبارات النعاس

كيف تعرف أن نعاسك قد تجاوز مرحلة الخطر؟ يُمكنك قياسه بمقاييس مُختلفة، بما في ذلك مقياس «إبوورث» للنعاس، كما قالت غوروبهاغافاتولا.

وتشمل أسئلة الاختبار مدى احتمالية نومك حين تكون جالساً بهدوء بعد غداء من دون كحول؛ والاستلقاء بعد الظهر، والجلوس من دون نشاط في مكان عام، والجلوس والقراءة، والجلوس والدردشة مع شخص ما، وركوب سيارة بصفتك راكباً لمدة ساعة؛ والجلوس في زحمة المرور لبضع دقائق أثناء القيادة، ومشاهدة التلفزيون.

وقالت: «نطلب من المرضى تقييم احتمالية نومهم من صفر إلى ثلاثة خلال هذه المواقف الثمانية التي تتطلب الجلوس دون حركة. الدرجة القصوى هي 24، مما يشير إلى أنك تشعر بالنعاس الشديد. نعد عموماً الدرجات التي تزيد على 10 ذات دلالة سريرية وتستحق التدخل».

وأضافت غوروبهاغافاتولا أنه مع تقدم الحرمان من النوم، يمكن أن تزداد أعراض النعاس الخطيرة.

كما أضافت أيضاً: «تعاني من تدلي الجفنين، وارتخاء الجسم، وصعوبة في البقاء منتصباً، حتى أن بعض الناس يلاحظون الدوار، ودوران الغرفة، وارتعاش اليدين بسبب الحرمان الشديد». قد تكون أيضاً متهوراً ومندفعاً، وكأنك لا تهتم. هذا عرض آخر.

أسباب إضافية للنعاس

يمكن أن تُسهم اضطرابات النوم، مثل انقطاع النفس النومي، والأرق، ومتلازمة تململ الساقين، واضطرابات النوم المتعلقة بالإيقاع اليومي، بالإضافة إلى حالات الألم المزمن والأدوية، في النعاس، والذي سيتم استبعاده من قِبل اختصاصي نوم.

ووفق غوروبهاغافاتولا: «يمكنك أيضاً سؤال الصيدلي عن وصفاتك الطبية، ويجب عليك أيضاً التفكير في أي أدوية تُصرف من دون وصفة طبية».

وبحسب الخبراء، فإن سلوكيات نمط الحياة قد تُسهم أيضاً في النعاس المزمن.

وأشارت غوروبهاغافاتولا إلى أن «أموراً مثل الإفراط في تناول الكافيين، وتعاطي الكحول قبل النوم، وتعاطي الماريجوانا، وكمية التمارين التي تُمارسها، واتباع عادات نوم غير صحية، مثل النوم في غرفة نوم مُشرقة أو باردة أو ساخنة أو صاخبة، ستؤثر بالتأكيد على كيفية تنظيم نومك ومدى انتعاشه».

ويلجأ كثير من الناس إلى الكحول أو الماريجوانا اعتقاداً منهم بأن ذلك يُمكن أن يُحسّن النوم. بينما يبدو أن الكحول يُسهّل النوم، إلا أن الجسم يستيقظ في منتصف الليل بمجرد استقلاب الكحول، كما يقول الخبراء.

وقالت غوروبهاغافاتولا: «لدي مرضى يُفاجأون بمدى تحسّن نومهم عند التوقف عن تناول مشروب واحد مع العشاء».

وأضافت: «أما بالنسبة للماريجوانا، فنحن نعلم أن لها آثاراً جانبية غير مرغوب فيها على النوم. إذ تنخفض كفاءة النوم، ويزداد الشعور بالتعب في اليوم التالي، وبالتالي تبدأ جودة النوم بالتراجع».

مواضيع

الصحة

أميركا